

# 町田通勤寮だより

NO 53 2015年9月

## 東京都町田通勤寮

〒194-0045 東京都町田市南成瀬1-5-3

電話 042(739)0491

### 巻頭言

今年の夏はこれまでになく「猛暑(酷暑)」続きでしたが、8月後半からは天候が不順で急に涼しい気候となり、今一つ体調が追い付いていかない夏でした。皆さんはいかがでしたか。

8月と言えば、夏の甲子園(と思うのは私だけかもしれませんが)、今年の甲子園大会は100周年(始まった年からの話で回数としては第97回でした。)、区切りの夏」という視点での様々な報道があったように思います。また、第1回大会参加校の歴史を引き継いでいる高校の出場、関東一高の3年生選手、早稲田実業の1年生選手をはじめ話題の多い大会もありました。ベスト4には東京(東・西代表)、神奈川、宮城という東日本勢が残り、神奈川代表の優勝で幕を閉じました。

ところで、いつからかはわからないのですが、自分が「甲子園」を

以前のような「熱気」を持って観ていないことに気がつきました。「甲子園」だけではなく「サッカー」の日本代表の試合でも、淡々と観ている自分を感じます。単純に「評論家」的に観てしまっているのか、「年齢」のせいで「熱く」なれないのか、自分でも困惑することがあります。

物事に「熱気」をもって取り組むには「エネルギー」が必要です。そのためには「心身の健康」が必要です。何事に対しても「熱く」取り組めるよう、自分自身の健康にも留意して行きたいと思っています。

### 【お悔み】

8月よりケガのため入院加療を続けていた夜間警備員の石原静男さんが、9月2日に亡くなられました。石原さんには平成11年4月から勤務していただき、長きにわたって通勤寮を支えていただきました。謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

(寮長 三階広明)

### 生活教養講座(KDDIケイタイ教室)

7月17日(金) 20時から約1時間、KDDIケイタイ教室講師である二瓶氏をお招きし、携帯電話の間違った使用をした為に起った事故・事件を例に、プロジェクターを使用し映像(アニメ)を基に学習しました。

### SNSの恐怖

高校生がバイト先の厨房でふざけて撮影した写真がネットの掲示板に流出してしまい、店は閉店に追い込まれ、会社側から多額の

損害賠償請求をされてしまった。

## LINE

既読されたのに返信がない・返信が遅くなった等の理由で、翌日学校に行ったら無視された。

## リベンジポルノ

女子高生が自分の画像データをアップし、ストーカー問題に発展してしまった。以上、3点を題材に講義をしていただきました。二瓶氏より、携帯電話を使用するにあたり、何気なく安易にやった行為が取り返しのつかない事になってしまうので、自分の行動には責任を持って欲しいと訴えていました。また、私達職員も携帯の使用法について正しい知識を持ち、理解した上で利用者に分かりやすく、社会人としてのマナー・ルールを見に付けることができるよう、支援する必要性があると感じました。



(主任支援員 武智里峰)

## ソフトボール大会

8月23日(日)に江戸川ソフトボール場にて第20回関東友愛ソフトボール大会が開かれました。今年は年三回開かれる大会の一つ、関東通勤大会が運営側の諸事情で中止。6月の東京都障害者スポーツ大会以来で、今年度最後の大会となります。前回、二回戦で敗退したものの、同率で二位に入賞したため、メンバーの士気も高まっております。前日の南成瀬小学校での練習には普段よりも多い8人の方が参加されました。

毎回、ゆうあいソフトボール大会は葛飾の河川敷の球場で開かれましたが、今回はお隣の江戸川ソフトボール場をお借りし、2部リーグには私たちを含めて6チームが参加。

前回の大会は土曜日で仕事と重なる人が多く、参加人数が10人とギリギリでしたが、通勤寮からは9名、グループホームからは8名が参加し、合計17名が参加。通勤寮へ今年入寮した方や、グループホームから久しぶりに参加する方など含め、層が格段に厚くなりました。

急遽、開会式でキャプテンが選手宣誓をすることとなり、程よい緊張感を保ちながら試合開始。初戦は古豪と呼ぶに相応しいフレンドリー春日部です。年齢層は通勤寮よりも高く、30代〜40代の男性が中心となり、試合経験はかなり豊富で強いチームワークも感じられます。初回に2点を取りましたが、内野の守備が固く、一つ一つのプレイが丁寧で送球も安定しており、ヒットは出るものの、思った以上に点が延びません。相手も隙を逃さず、3回表に守備の隙間を縫うようなバuntingでじわりじわりと得点が重なり、逆転されてしまいます。

しかし、町田通勤寮も攻撃型チーム！ようやく、エンジンがかかってきたのか、連続で得点を重ね、最終回の守備も守り抜き、11対4で勝利。実際のスコアよりも苦しい試合でした。

二回戦目の相手は青鳥特別支援学校のOBチーム青友会です。年齢は通勤寮チームと同じくらいですが、ソフトボール以外にもフットサルの大会にも参加しているらしく、フィジカルやチームプレイにはかなりの定評があります。通勤寮もコンバートし、守備に力を入れましたが、やはり、前評判は嘘ではなく、攻守共に安定感のある青友会。町田通勤寮の攻撃も悪くはないのですが、左中間へ飛んでいくボールを全て見切っており、ショートとセンターの存在感が際立ちます。また、この試合で町田通勤寮の守備の荒さが浮き彫りになってしまい、簡単な送球をこぼし、連携が出来ずに苦戦します。気付けば、3回の裏で9対1と苦しい展開。河川敷の暑さも体力を奪い、選手も苦い表情を浮かべる中、4回の表、苦肉の策で守備を再編成。偶然にもこれが功を奏したのか、なんとか一点で抑え、良い流れが訪れて攻守交代。ツーアウト満塁の中、センターの頭上をこえるヒット！走者一掃、なんとか5点を積み重ねました。5回も一点で抑え、町田通勤寮最後の攻撃。皆手に汗握り、想いをバッターに託します。職員一同も見守る中、打席に立ちますが、やはり、青友会。打球に対して冷静に対処し、ホームベースを踏むことなく、11対7でゲームセット。4点が近いようで遠い、儂い夢でした。前回東京都障害者スポーツ大会の練習試合で青友会に勝利しましたが、やはりあときはフルメンバーではなかったようです。

その後、AMCサンデースポーツと練習試合を行いました。今後のソフトボール部のことを考えた上で通勤寮メンバーをメインにチーム編成。あくまで、練習試合なのでそこまでスコアに拘らず、守備を体で覚えてもらうことが目的でした。胸を貸して下さったAMCサンデースポーツには感謝です。

順位は前回と同じく、三位に入賞。どうか、一回戦を勝ち上がることはできましたが、二回戦の壁が高いことを再認識しました。しかし、チームの士気は下がることなく、「もつと試合がしたい」・「ちゃんと練習に出ておけば良かった」という声も。敗北はただの負けではなく財産。今後の選手の活躍を期待します。山内氏にも大いなる謝辞を。



(支援員 岩崎龍)

## グループホームについて

通勤寮は基本的に2年を目途に次の進路を検討しますが、多くの方が、費用面でグループホーム（以下GH）を選択されます。GHでの生活にかかる費用としては主に「家賃」「水道・光熱費」「食費」があり、その他に興味嗜好品の購入や通院代等が支出されます。皆様が特に不安視される費用面について、法人内GHを参考に説明します。

### ① 家賃

物件により差はありますが、おおよそ1か月35000円〜50000円程度となります。『単身型（利用される部屋が1R〜1DKで独立している、単身生活に近いタイプ）』と『常駐型（利用される部屋が2DK〜3DKで2人ないし3人の共同生活）』によって大きく異なり、当然共同生活のほうがより家賃を抑えることができます。また、GHでは各種自治体等の家賃補助の利用が可能な場合もあるため、地域生活援助センターフクシアによる手続きが行われ、少しでも利用者皆様の負担を減らせるよう努力されています。環境的に一人暮らしに近い『単身型』を希望される方も多いですが、『単身型』では費用面は勿論、調理以外の身の回りのことすべて自分で賄う力が求められます。ハードルは高いですが、費用面も含め、挑戦する気持ちがあれば支えていきたいと思えます。

### ② 水道・光熱費

個人差がありますが、当然常識的な範囲の電気・ガス・水道の使用量が求められます。窮屈に生活する必要はありませんが「使った分だけお金がかかる」という意識を持って、エネルギーや資源の無駄遣い

を減らす事が大切です。また、共同生活においてはお互いの意識の共有が重要となります。支払は人数分の折半になるため、相手に迷惑をかけないという気持ちで生活を営むことです。『常駐型』では、目安として1か月15000円前後の費用を徴収します。『単身型』では当然すべて自分持ちのため、使った分だけ支払います！

### ③ 食事

単身生活とGHの一番の違いかもしれません。単身生活では3食すべて自分で賄う必要があり、調理が苦手な場合は外食やコンビニ弁当などに走ってしまいがちです。その生活を続けていると支出が増え、働くためのエネルギーとなる栄養が不足してしまいます。仕事で疲れた後に自分で調理をして食事を摂ることは今までの生活と比べるととても大変なことです。GHでは世話人と呼ばれる専任の職員が朝夕の食事を、毎月おおよそ25000円弱の決められた予算内で提供しています。当法人のGHでは各世話人が趣向を凝らし家庭的な食事を提供するというモットーが貫かれており、温かな雰囲気の中でゆったりと食事ができる環境が整えられています。

単身生活では味わうことのできない、「いってらっしゃい」という声を背に出勤し「お帰りなさい」と迎えられ、食卓を囲んでその日の何気ない出来事を話しながら、一日の疲れやストレスを上手に解消する、GHにはそのようなメリットがあります。単身生活とGH、どちらが良いかは人それぞれ、我々支援員はできる限りの情報を提供し、よりご自身に合った選択につなげられればと思っています。不安なことがあればいつでもお気軽にご相談ください。

※ここで紹介させていただいた費用や生活の流れなどは、物件そのものや利用者それぞれの生活パターンに沿って構築されることもあるため、利用されるGHによって多少の違いがあります。詳しくは職員にお尋ねください。

(主任支援員 谷本洋)

### 調理実習

8月9日(日)に食堂にて調理実習を行いました。暑い夏にはやっぱりコレ!ということで冷やし中華をメインに手作り肉団子の中華スープ・杏仁豆腐を作りました。

今回の参加者は男女合わせて4名。下ごしらえはみんなで分担し、全員が包丁を持って挑みました。意外と多い千切りの食材に苦戦を強いられ少々時間が押してしまいましたが、仕込みが終了してからは手際よく初めて作る肉団子もスプーンを使って上手にスープに落とすことができました。薄焼き卵もきれいに焼けていました。具たくさん冷やし中華は見た目にも鮮やか、肉団子はふんわりとした口当たりで隠し味の生姜が効いてあっさりとした仕上がりでした。デザートは杏仁豆腐でおなかも大満足!充実した調理実習となりました。次回は10月18日(日)を予定しています。みなさまのご参加をお待ちしております。



(調理員 遠藤小百合)

### ボウリング大会・バーベキュー

7月11日(土)、納涼会が開かれました。7月に入ってからずっと雨続きで、夏らしさは全く感じられませんでしたが、納涼会当日は太陽が出て気温も上がり、少しは初夏らしさを感じられる日となりました。毎年恒例のボウリングでは、初めてボウリングをするといった方が数名おり、投げ方をレクチャーしている場面や一生懸命に応援をしているといった姿も見受けられました。一方では記録を狙って懸命に投げているといった姿も印象的でした。ボウリングが終わってから送迎バスでバーベキュー会場に向かい、種類豊富なお肉やサラダ、ドリンクバーにデザートまで食べ放題ということで、みなさん好きなものを好きなだけ食べていました。最後は食べ残しているといった行方もなく、みなさんきちんときれいに食べていました。

当初参加する事に対して抵抗感があつた方も、笑顔が出ている場面もあり、終始話し声や元気が溢れる会となりました。これだけの元気があれば、この夏も無事に乗り切れそうですね。



(支援員 多田智栄)

### フクシア便り

とてつもない暑さがやっと一段落し、これからは過ごしやすい日々が送れそうです。やれやれ・・・。

さて、地域生活援助センターフクシアでは11月から12月にかけて新しいグループホームの開設を行う予定です。既に名称も「つばさ寮」とし、定員は6名を考えています。場所は南成瀬小学校の北東に位置し、小学校グラウンドの脇になります。

正式な住所は、町田市南成瀬3-5-7サンホワイトM309号棟で

2階部分の4部屋をすでに契約を結んでいます。既存のグループホーム利用者一部引越を行い、通勤寮からのグループホーム利用希望者4名を受け入れ、2名を既存の「わかば寮」に入居してもらい、計6名の通勤寮卒寮者が「フクシア」の仲間になります。

住環境は2LDKの間取りに2名が入居することになっています。世話人室もすぐ横にあり、週に2〜3回宿泊してくれることになっています。安心して生活が出来る環境と言えます。しかし、通勤寮生活とは異なり地域生活ですので「自分のことは自分で考え、たとえ失敗をしたとしても自分で責任を負う」ということになります。甘えは許されず厳しい生活が待っていると一言でも過言ではありません。しっかりと目標を持って頑張ってもらいたいと思っています。

(フクシアセンター長 市川嘉)

### 新任職員ごあいさつ

はじめまして。9月1日から通勤寮の一員となりました新井政暁と申します。細身の体に坊主頭がトレードマークの33歳です。

東京の武蔵小山で生まれて、今も武蔵小山に住んでいます。幼いころはトルコで暮らしていた時期もありました。大人になってからもバックパックを背負って、主にヨーロッパを中心に、通算で十五国ほどを旅しました。趣味は読書と小説を書くことで、好きな作家は中上健次と泉鏡花です。日本の純文学ばかりを読んでいます。どちらかというと恥ずかしがり屋なので、自分で歌ったり楽器を演奏することはありませんが、音楽も大好きです。iTunesには二万四千曲入っています。

す。これから、よろしくお願いします。

### 町内会防災訓練

9月6日、南成瀬小学校にて町内会防災訓練が行われました。町田通勤寮からは11名、グループホームからは約20名の利用者さんが参加しました。消防署の方の指導のもと、AEDの使い方や消火器の使い方、火災時を想定しての煙体験、地震体験車を利用して震度7までの体験などを行い、地域の方々と共に防災に関する様々な知識を得ました。途中、消防署担当区域で火災が発生したらしく、消防車が慌ただしく出勤して行く様子を目の前で見ることも出来ました。防災訓練と共に、そのハプニングは結果的に利用者さんの防災意識を高める結果になったように思います。



(支援員 新井政暁)

### テーブルマナー

9月4日(金) 19時より例年お世話になっているホテル・ザ・エールシーにて松浦講師によるテーブルマナーを学んできました。

皆、着慣れないスーツに身を包み、緊張感にあふれた表情で固まって着席。乾杯の説明を受けた際に隣の方とグラスとグラスを合わせて音を鳴らすのではなく、自分の視線まで上げるのが正しい方法と知り、「そうなの？グラスの音を鳴らすものと思ってた！」との声がチラホラ聞かれました。

メニューは、スモークサーモンのマリネ・かぼちゃのクリームスープ、ブルーロブスター・タイラ貝・白身魚の盛合せ・ローストビーフ赤ワインソース・栗のムースモンブラン仕立てバナアイスクリーム・パン・コーヒーでした。

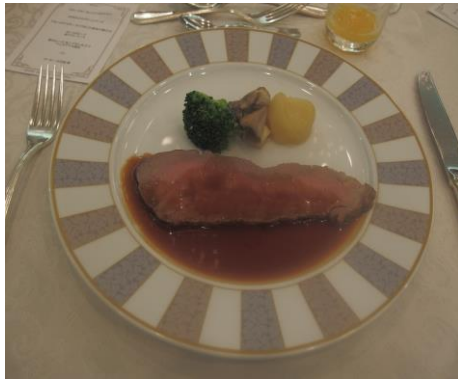
洋食には関係のない、中華のレンゲの正しい持ち方(溝にそって人差し指を添える)や和食の御汁椀の食事を終えた後にどのように置くか(運ばれたときと同じ置き方でひっくり返して置くことはしない)などクイズ形式で楽しく学びました。

また、利用者の一人から講師へこっそり「同じ席の人で手を付けない人がいた時に食べても良いですか？」と質問をした所、本来はNGであるけども、今回は仲間との楽しい食事なのでいいですよとお皿を運んで頂き、2皿目を頂いていました。

講師からどの食事が一番おいしかったかとの質問にやはりローストビーフと答える方が多い中「バター！」と答える変わった方も…

最後に①席は左側から入って着席。②ナイフとフォークは外側から。

③食事の途中は8時と4時の方向に置き、食事を終えた合図に4時の方向にナイフとフォークを揃える。④メインの食事が終わるまでは席を立たない。これさえ頭に入れておけば大丈夫と教わりました。食事が進むにつれて緊張感もほぐれ、笑いが沸き起こる席もあり、それぞれが楽しくマナーを学べたのではないかと思います。



(支援員 浅田恵理子)

### 編集後記にかえて 成瀬祭り

町田通勤寮日より53号をお届けします。お楽しみいただけただでしょうか。少し前の話になりますが、8月2日(日)、成瀬まつりのお手伝いとして交通整理を務めてきました。

今年は歌手の日野美歌さんをゲストと呼ぶというなかなか景気の良い成瀬祭りですが、成瀬駅前のロータリーが一般車進入不可となり、入口での交通整理が必要となります。私は、午後2時から4時まで農協前の交差点に立ち、駅方面に右折しようとする乗用車に「右折できないので直進して下さい」と赤色灯でサインを出し直進してもらおうという仕事を主に担当しました。たった2時間のお手伝いでしたが、当日は晴天で気温も高くかなり汗をかきました。しかし町内会のおそろいのブルーのTシャツを着ていると、「ご苦労様です！」と町内の方が沢山声を掛けて下さるのがとても嬉しかったです。二日間にお渡って大盛況だった成瀬祭り。今後も地域の人で賑わうお祭りが続くことを願います。

次号の町田通勤寮日より54号は11月8日発行予定です。

(編集部)

### 今後の予定

- 9月27日(日) クラブ活動(お茶・お花)
- 10月4日(日) 宿泊訓練1日目(佐世保市ハウステンボス)
- 10月5日(月) 宿泊訓練2日目(長崎市)
- 10月11日(日) クリーンデー(利用者居室大掃除)
- 11月8日(日) 保護者会(13..45から)